

FRANK KAERGER

GNBF e. V.
ATHLETEN-PORTRAIT

FRANK KAERGER

Mr. PERFEKT SYMMETRIE!
von Berend Breitenstein

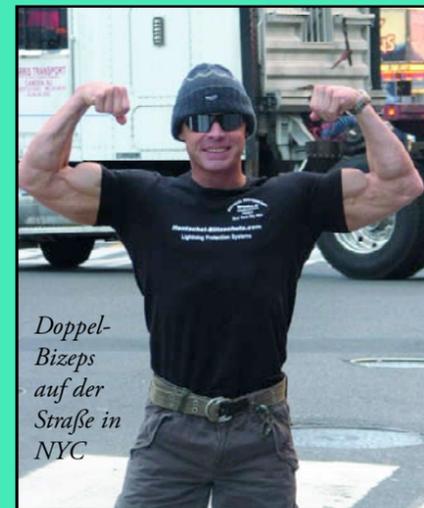
Frank Kaerger, geboren am 04.02.1967 in Weimar, trainiert seit 25 Jahren. Der 1,74 Meter große und in Wettkampfform 74 kg (Off-Season 78 kg) schwere Top-Athlet betrat im Jahr 2002 erstmalig die Wettkampfbühne und belegte auf Anhieb den ersten Platz in der Body-Fitnessklasse beim „Großen Preis von Thüringen“. Motiviert durch diesen Triumph bei seinem allerersten Wettkampf nahm er in den Jahren 2002 und 2003 an drei weiteren Wettkämpfen teil, bevor er 2004 eine Wettkampfpause einlegte. 2005 erfuhr er von der GNBF e. V. und entschloss sich zu einem Comeback. Sein erster Auftritt bei der GNBF e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft 2005 kann wahrlich als gelungen bezeichnet werden. Frank lieferte dem INBF Weltmeister von 2003, Frank „Franky“ Günther (siehe NB & F, Ausgabe 02/Juli 2010), einen harten Kampf um den Titel, den „Franky“ knapp für sich entscheiden konnte. Von diesem Zeitpunkt an war der Ehrgeiz des gebürtigen Thüringers vollends entfacht. In seinem zweiten Anlauf gewann er im Jahre 2006 nicht nur den Titel in der Leichtgewichtsklasse, sondern wurde auch überzeugender Gesamtsieger der 3. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft! Beflügelt von diesem großartigen Erfolg konzentrierte er seine sportlichen Ambitionen auf das Jahr 2007.

Frank verteidigte souverän seinen deutschen Meistertitel der GNBF e. V. und gewann zusätzlich den Preis für das beste Posing. Aber der Höhepunkt seiner Natural Bodybuilding-Karriere folgte schon kurze Zeit später: Am 10. November 2007 gewann Frank Kaerger den INBF Weltmeistertitel in der Leichtgewichtsklasse und wurde damit nach Frank Günther in 2003 der zweite Deutsche Weltmeister im Natural Bodybuilding! „Die Weltmeisterschaft in New York City zu



INBF
Weltmeister 2007

erleben, werde ich nie vergessen“, sagt er. Bei einem Blick auf den Körper von Frank Kaerger fällt vor allem eines auf: Er hat keine Schwächen! Jede Muskelgruppe ist sehr gut entwickelt und steht in ausgewogenem Verhältnis zu den anderen Körperpartien. Nicht umsonst wird er auch „Mr. Perfekt Symmetrie“ genannt. Der eher ruhige, zurückhaltende und sympathische Athlet mag im Backstage-Bereich etwas unscheinbar erscheinen, aber sobald er die Bühne betritt, entfacht er ein wahres Feuerwerk an Energie und überzeugt sowohl die Juroren als auch die Zuschauer durch seine außerordentliche Muskelentwicklung und fantastische Körperbeherrschung. Vor Beginn seiner sportlichen Karriere als Natural Bodybuilder war



Doppel-Bizeps
auf der
Straße in
NYC

Anschluss an ca. 15 Minuten gymnastischen Übungen beispielsweise bis zu acht Aufwärmätze Kniebeugen, bevor drei eigentliche Trainingssätze folgen. Die Übungsanzahl für eine Muskelgruppe hält er mit 1 bis 2 sehr gering, aber im Training gibt er alles und dringt weit in die Schmerzzone ein - manchmal auch darüber hinaus. „Als mich Sandra (seine Lebensgefährtin – Anm. der Redaktion) das erste Mal beim Kniebeugen-Training sah, machte sie sich ernste Sorgen um mich“, sagt er. Aber es ist dieser unbändige Wille und die Bereitschaft im Training, bis an die absolute Leistungsgrenze zu gehen, aus denen Weltmeister geformt werden! Zusätzlich zu seinem hochintensiven Training am Eisen ergänzt Frank seine Wettkampf-Vorbereitung durch bis zu zehn wöchentliche Kurse, beispielsweise „Power-Step“ oder „Body-Power“, die er selbst leitet. Ein Tag in der Woche ist ausschließlich dem Posing gewidmet und in der letzten Phase der Wettkampf-Vorbereitung gehört Posing und das Üben seiner Kür zum täglichen Training.

Frank verzehrt täglich sechs Mahlzeiten. Seine bevorzugten Lebensmittel sind Haferflocken, Nüsse, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Magerquark, Leinöl, Käse, Fisch, Fleisch und fettarme Wurst. Seine tägliche Flüssigkeitsaufnahme setzt sich aus einem Liter Milch, zwei Litern Wasser beziehungsweise Schorle und einem Eiweißshake zusammen. Aufgrund seines schnellen Stoffwechsels hat er auch keine Probleme damit, zum Training ein Malzbier und im Anschluss daran einen großen „Weight-Gain“-Shake zu trinken. Frank hat für die Leser der NB & F zwei kulinarische Tipps parat. Erstens: Die Zubereitung von Quark mit Kartoffeln und Spreewälder Leinöl ergibt eine Mahlzeit mit sehr hoher Eiweißwertigkeit und reichlich gesunden Omega 3-Fettsäuren. Zweitens: Jeden Morgen das Fruchtfleisch und den Saft einer halben Zitrone mit 0,5 Liter Fruchtschorle verrühren - das gibt einen super Vitamin C-Spender“, sagt er. Wohl niemand, der den 43-jährigen Frank sieht, käme auf die Idee, dass er bereits Opa ist. Seine Kinder aus erster Ehe sind 20 beziehungsweise 24 Jahre alt, und der wohl fitteste Großvater Deutschlands hat bereits ein siebenjähriges Enkelkind. Besonderen



Frank Kaerger
als Coach

Dank möchte Frank seiner Lebensgefährtin Sandra für ihre Geduld und ihre Unterstützung aussprechen. Sandra und Frank haben zusammen einen fünfjährigen Sohn. Die beiden freuen sich auf ihr zweites gemeinsames Kind, das im Herbst dieses Jahres erwartet wird.

Heute arbeitet der deutsche Weltmeister im Natural Bodybuilding sehr erfolgreich als „Mobilmacher“ und Personal Trainer (www.frankkaerger.de). Über seine Arbeit sagt Frank: „Meine Arbeit als selbstständiger Coach war mein großes Ziel und es



Frank, Sandra und Maximilian –
eine glückliche Familie

macht mir sehr viel Spaß, meine Erfahrung und mein Wissen weiterzugeben. Ob im Personal-Coaching, im Kindersport, mit der reiferen Generation oder Powersport am Abend mit bis zu 50 Personen in einem Kurs - bei mir geht immer die Post ab, denn ich lebe den Sport und gebe immer 110 Prozent.“

Derzeit besteht Franks Training aus den über 20 Kursen, die er wöchentlich gibt. Durch die Mischung aus Kraft- und Konditionstraining erhält er sich so das ganze Jahr über eine gute Form. „Mir ist es ganz wichtig, ganzheitlich und nachhaltig zu trainieren, um in jeder Hinsicht ein Vorbild zu sein.“

Bezüglich einer eventuellen Rückkehr auf die Wettkampfbühne möchte Frank nichts ausschließen. Die Natural Bodybuilding-Gemeinschaft kann es kaum erwarten! ★